



# Plan d'entraînement 2025

Présenté par



# Conseils avant de débiter

Un plan c'est un guide, pas une obligation! N'hésitez pas à déplacer les entraînements dans la semaine si l'horaire proposé ne convient pas à vos obligations.

Intégrer la course en continu en fonction de votre capacité. N'hésitez pas à marcher pendant les entraînements, ceux de route comme ceux de trail.

Courir en sentier le plus souvent possible, plus le terrain est spécifique à celui de la course (roche et racines), meilleure seront vos réflexes et vos capacités à courir en sentier.

Si vous n'avez jamais fait de dénivelé (monter et descendre en montagne), intégrez graduellement cette nouvelle variable dans votre entraînement pour éviter les blessures.

Pendant les longues sorties, pensez à tester votre stratégie de nutrition et tester votre équipement (chaussures, manteau, bas, etc).

Courir ne rime pas avec douleur. Si vous ressentez des douleurs en cours de parcours, pensez à consulter un professionnel de la santé rapidement pour ajuster le programme d'entraînement.

# Semaine 1 - 23 juin

## Lundi



**45 min V1-2**  
(route ou trail)

## Mardi



Repos

## Mercredi



**Intensité (route)**  
10 min V1  
5x 30 sec V4, 1 min récup  
5 min V1

## Jeudi



**35 min V1-2**  
(route ou trail)

## Vendredi



Repos ou  
entraînement croisé

## Samedi



**Longue sortie**  
(trail avec dénivelé)  
  
70 - 100 min V1

## Dimanche



Repos ou  
entraînement croisé

# Semaine 2 - 30 juin

## Lundi



**45 min V1-2**  
(route ou trail)

## Mardi



Repos ou  
entraînement croisé

## Mercredi



**Intensité (route)**  
10 min V1  
8x 30 sec V4, 1 min récup  
5 min V1

## Jeudi



**40 min V1-2**  
(route ou trail)

## Vendredi



Repos

## Samedi



**Longue sortie**  
(trail avec dénivelé)  
  
90 - 110 min V1

## Dimanche



Repos ou  
entraînement croisé

# Semaine 3 - 7 juillet

## Lundi



45 min V1-2  
(route ou trail)

## Mardi



Repos

## Mercredi



Intensité (route)  
10 min V1  
10x 30 sec V4, 1 min récup  
5 min V1

## Jeudi



40 min V1-2  
(route ou trail)

## Vendredi



Repos ou  
entraînement croisé

## Samedi



Longue sortie  
(trail avec dénivelé)  
  
100 - 130 min V1

## Dimanche



Repos ou  
entraînement croisé

# Semaine 4 - 14 juillet

## Lundi



25 min V1-2  
(route ou trail)

## Mardi



Repos

## Mercredi



35 min V1-2  
(route ou trail)

## Jeudi



30 min V1-2  
(route ou trail)

## Vendredi



Repos ou entraînement  
croisé

## Samedi



Longue sortie  
(trail avec dénivelé)

60 min V1

## Dimanche



Repos ou  
entraînement croisé

# Semaine 1 - 21 juillet

## Lundi



50 min V1-2  
(route ou trail)

## Mardi



Repos

## Mercredi



Intensité (route)  
10 min V1  
5 x 1 min V4, 1 min récup  
5 min V1

## Jeudi



30 min V1-2  
(route ou trail)

## Vendredi



Repos ou  
entraînement croisé

## Samedi



Longue sortie  
(trail avec dénivelé)  
100 - 120 min V1

## Dimanche



Repos ou  
entraînement croisé

# Semaine 2 - 28 juillet

## Lundi



**50 min V1-2**  
(route ou trail)

## Mardi



Repos

## Mercredi



**Intensité (route)**  
10 min V1  
10 x 1 min V4, 1 min récup  
5 min V1

## Jeudi



**35 min V1-2**  
(route ou trail)

## Vendredi



Repos ou entraînement  
croisé

## Samedi



**Longue sortie**  
(trail avec dénivelé)  
  
110 - 130 min V1

## Dimanche



**50 min V1-2**  
(route ou trail)

# Semaine 3 - 4 août

## Lundi



60 min V1-2  
(route ou trail)

## Mardi



Repos

## Mercredi



Intensité (route)  
10 min V1  
15 x 1 min V4, 1 min récup  
5 min V1

## Jeudi



35 min V1-2  
(route ou trail)

## Vendredi



Repos ou  
entraînement croisé

## Samedi



Longue sortie  
(trail avec dénivelé)  
130 - 150 min V1

## Dimanche



Repos ou  
entraînement croisé

# Semaine 4 - 11 août

## Lundi



30 min V1-2  
(route ou trail)

## Mardi



Repos

## Mercredi



35 min V1-2  
(route ou trail)

## Jeudi



25 min V1-2  
(route ou trail)

## Vendredi



Repos ou entraînement  
croisé

## Samedi



Longue sortie  
(trail avec dénivelé)

60 min V1

## Dimanche



Repos ou  
entraînement croisé

# Semaine 1 - 18 août

## Lundi



**60 min V1-2**  
(route ou trail)

## Mardi



Repos

## Mercredi



**Intensité (route)**  
10 min V1  
10 x 1 min V5, 1 min récup  
5 min V1

## Jeudi



**35 min V1-2**  
(route ou trail)

## Vendredi



Repos ou  
entraînement croisé

## Samedi



**Longue sortie**  
(trail avec dénivelé)  
  
120 - 140 min V1

## Dimanche



Repos ou  
entraînement croisé

# Semaine 2 - 25 août

## Lundi



**60 min V1-2**  
(route ou trail)

## Mardi



Repos

## Mercredi



**Intensité (route)**  
10 min V1  
15 x 1 min V5, 1 min récup  
5 min V1

## Jeudi



**40 min V1-2**  
(route ou trail)

## Vendredi



Repos ou entraînement  
croisé

## Samedi



**Longue sortie**  
(trail avec dénivelé)  
  
130 - 150 min V1

## Dimanche



Repos ou  
entraînement croisé

# Semaine 3 - 1 septembre

## Lundi



**60 min V1-2**  
(route ou trail)

## Mardi



Repos

## Mercredi



**Intensité (route)**  
10 min V1  
15 x 1 min V5, 1 min récup  
5 min V1

## Jeudi



**45 min V1-2**  
(route ou trail)

## Vendredi



Repos ou  
entraînement croisé

## Samedi



**Longue sortie**  
(trail avec dénivelé)  
  
150 - 180 min V1

## Dimanche



Repos ou  
entraînement croisé

# Semaine 4 - 8 septembre

## Lundi



40 min V1-2  
(route ou trail)

## Mardi



Repos

## Mercredi



35 min V1-2  
(route ou trail)

## Jeudi



20 min V1-2  
(route ou trail)

## Vendredi



Repos ou entraînement  
croisé

## Samedi



Longue sortie  
(trail avec dénivelé)  
  
60 min V1

## Dimanche



Repos ou  
entraînement croisé

# Semaine 1 - 15 septembre

## Lundi



**50 min V1-2**  
(route ou trail)

## Mardi



Repos

## Mercredi



**Intensité** (côte ou trail)  
10 min V1  
5 x 3min montée V4/  
descente V1  
10 min V1

## Jeudi



**45 min V1-2**  
(route ou trail)

## Vendredi



Repos ou  
entraînement croisé

## Samedi



**Longue sortie**  
(trail avec dénivelé)  
170 - 190 min V1

## Dimanche



**70 min V1-2**  
(trail avec dénivelé)

# Semaine 2 - 22 septembre

## Lundi



Repos

## Mardi



40 min V1-2  
(route ou trail)

## Mercredi



Intensité (côte ou trail)

10 min V1

7 x 3min montée V4/  
descente V1

10 min V1

## Jeudi



Repos

## Vendredi



Week-end Choc jour 1

60 min V1-2

(trail avec dénivelé environ  
200-300m)

## Samedi



Week-end Choc jour 2

210 - 220 min V1-2

(trail avec dénivelé environ  
700-900m)

## Dimanche



Week-end Choc jour 3

90 min V1-2

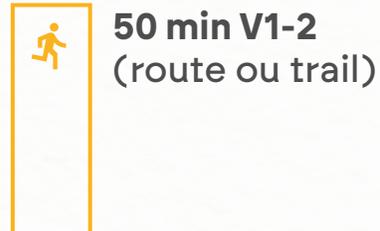
(trail avec dénivelé environ  
400-500m)

# Semaine 3 - 29 septembre

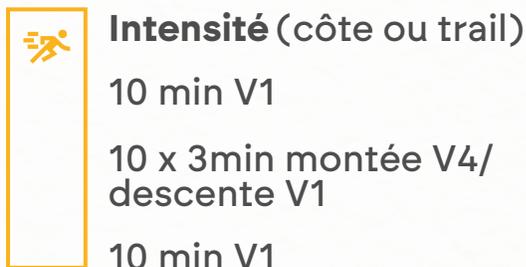
## Lundi



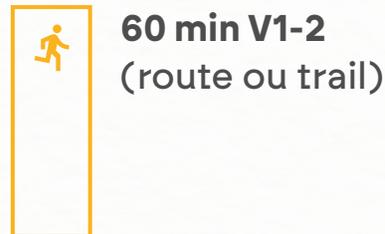
## Mardi



## Mercredi



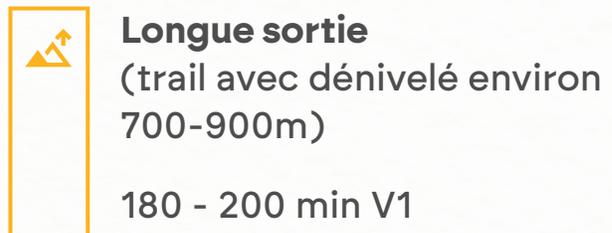
## Jeudi



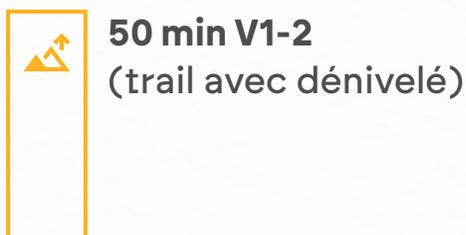
## Vendredi



## Samedi



## Dimanche



# Affûtage - 6 octobre

## Lundi



Repos

## Mardi



**Intensité** (route)

10 min V1

15 x 30 sec V5 1 min récup

5 min V1

## Mercredi



**50 min V1-2**  
(route ou trail)

## Jeudi



Repos

## Vendredi



**Intensité** (côte ou trail)

10 min V1

5 x 2min montée V4/  
descente V1

10 min V1

## Samedi



Repos ou  
entraînement croisé

## Dimanche



**Longue sortie**  
(trail)

60 - 80 min V1

# Affûtage - 13 octobre

## Lundi



**Intensité (route)**

10 min V1

10 x 30 sec V5 1 min récup

5 min V1

## Mardi



Repos

## Mercredi



**40 min V1**  
(route ou trail)

## Jeudi



Repos

## Vendredi



**Shake out run**

15 min V1

15 min V2

5 min V3

## Samedi



**Course - 32 km 1116m D+**

**Bonne course!**

